



げん

げんきっこ



令和元年9月9日 No.10 涌元小学校 ほけんしつ

9月の保健目標

体を鍛えよう

9月の安全目標

災害時の行動を考えよう

あつい夏も終わり、朝・夕方は、すずしく肌寒く感じられるようになってきましたね。この時期は、1日の気温の差があることから、とてもつかれやすくなります。また、かぜや感染症にもかかりやすくなるので、かぜ予防と規則正しい生活習慣をこころがけましょう。

げんき 元気のおまじない!!

はや「早ね 早起き 朝ごはん」

●ね不足になると...



★太りやすくなる

※食欲を高めるホルモンがたくさん出て、おなががすいて、夜中についた食べてしまい太ってしまう原因になります。



★頭がぼんやりして、集中できない



★イライラする



★朝、食欲がない

応急手当

保健室へ行く前にできること

すりきず・切りきず



きず口を水道水できれいに洗う

鼻出血



10分以上は鼻をつまんで下を向く

やけど



水道水で20分以上は冷やす

だぼく・ねんざ



授業や試合の途中でもすぐに保健室へ

みんなが持っている体のパワー



転んですりむいてしまった人、傷口は今どうなっていますか？ケガは細胞が傷ついた状態。この細胞には自分で自分を治す力があります。でもそれをジャマするものがあります。傷口から入ってくるバイキンです。でも大丈夫！血液中にいる「白血球」がバイキンと戦い、「血小板」が傷口をふさいで、傷ついた細胞の回復をサポートします。

みなさんの体にはこんなにすごい力があるので、ちょっとしたケガなら、何日か経つと治ってしまいます。ケガをしたときは傷口の汚れやバイキンをきれいに洗い流して、細胞たちを助けてあげてね。



=^{がつ}8月のほけんしつ=



けが	1人 (やけど)
びょうき <small>こうけい</small>	5人 (ずつう・おなが・むねのいたみ・ぜんそく)
合計	6人

★来室は少ないですが、^{がつ}9月にはいり、はなみず・せき^{しょうじょう}症状のひとがふえはじめてきました！^{きせつ}かぜをひきやすい季節になってきたので、^{がいしゅつご}外出後・^{しょくじまえ}食事前・トイレのあとは、かならず、^{てあら}手洗い・うがいをしましょう。

保護者の皆さまへ

夏季を中心に流行する「手足口病」が、まだ渡島管内や函館市管内で、広がっています。感染症発生動向調査から、例年報告数の90%前後を5歳以下の乳幼児が占めていますが、大人も罹ることもありますので、ご家庭でもお気をつけください。また、感染症の時期に入ってきましたので、お子様の登校前の健康観察のご協力をお願いします。

手足口病

- ・感染してから、3～5日後に口の中、手のひら、足底や足背に2～3mmの水疱性発疹がでます。発熱は、約3分の1にみられ、あまり高くなることがほとんどないようです。
- ・感染経路：飛沫感染・経口感染・接触感染
- ・予 防：手洗いは、流水と石けんでしっかり洗い、排泄物を適切に処理することを心がけてください。タオルの共用はしないでください。



9月1日は防災の日でした！

非常食の点検・買い替えを

しましょう



災害用伝言ダイヤル



災害時の安否確認に。声の伝言板です。

【災害用伝言ダイヤルの使い方】

- ① 「171」をダイヤル
- ② 録音は「1」、再生は「2」をダイヤル（※暗証番号を利用しない場合）
- ③ 相手の電話番号を市外局番からダイヤル
- ④ 音声ガイダンスに沿ってメッセージを録音/再生

災害用伝言ダイヤルは、地震など大きな災害が起こった際に被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になったときに提供される「声の伝言板」サービスです。一般電話や公衆電話、携帯電話のほか、災害時に設置される特設公衆電話などから利用できます。